



Camote Asado con Dos Opciones de Mantequilla Compuesta

8 Porciones • 1 Porción = ½ Batata con ¼ Cucharada de Mantequilla Compuesta

INGREDIENTES

- 4 batatas medianas
- Ingredientes para la mantequilla compuesta de maple y canela o para la mantequilla de curry y lima

Para la mantequilla compuesta de maple y canela:

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal blanda
- 1 cucharada de jarabe de maple
- ½ cucharadita de canela molida

Para la mantequilla de curry y lima:

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal blanda
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de cáscara de lima (de ½ lima aprox.)
- Sal marina a gusto

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F. Lave y friegue las batatas. Séquelas bien y, luego, pinchelas en varias partes con un tenedor. Cubra una placa para horno con aluminio y coloque las batatas encima. Ase las batatas durante 45 minutos o 1 hora, según el tamaño de las batatas. Deben quedar completamente blandas y debe salir jugo al pinchar con el tenedor.
2. Mientras tanto, prepare su sabor favorito de mantequilla compuesta. Coloque la mantequilla blanda en un recipiente mediano. Para la versión de canela y maple, agregue el jarabe de maple y la canela molida a la mantequilla. Para la versión de curry y lima, agregue el curry en polvo, la cáscara de lima y la sal. Mezcle bien con una espátula de silicona.
3. Coloque un envoltorio de plástico sobre la encimera limpia; el envoltorio debe ser del tamaño de una hoja de cuaderno. Coloque la mantequilla preparada en forma de tronco a lo largo de la parte inferior del plástico; deje una pulgada aproximadamente de plástico sobresalido. Levante el plástico sobresalido y enrolle la mantequilla como un burrito o un sándwich envuelto. Quite el aire sobrante y pliegue los extremos. Coloque la mantequilla en el refrigerador para que se endurezca.
4. Una vez que las batatas estén cocidas, quitelas del fuego y déjelas enfriar durante 15 minutos aproximadamente. Córte las por la mitad y a lo largo y coloque una cucharada de mantequilla por encima.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 sweet potato
with 1/2 Tbsp
butter

Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	6%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 6mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 272mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families